



疼痛， 无人想要的礼物

——无名疼痛的家庭防治与康复



天津科技翻译出版公司

1
2

R441.1

D71302

疼痛， 无人想要的礼物

——无名疼痛的家庭防治与康复

董磊 编著

天津科技翻译出版公司

.....
图书在版编目(CIP)数据

疼痛, 无人想要的礼物: 无名疼痛的家庭防治与康复 / 董磊编
著. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2002.1

(绿色健康忠告丛书)

ISBN 7-5433-0491-0

I. 疼… II. 董… III. ①疼痛-防治 ②疼痛-康复 IV .R441.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第071309号
.....

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 保定市印刷厂印刷

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32开本 5印张 80千字

2002年1月第2版 2002年1月第1次印刷

定价:9.60元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

前 言

疼痛是几乎所有人都经历过的感觉。在现代社会，无名疼痛又是令许多上班族及其他人困惑的一种体验，已影响人们的生活和工作质量，严重时会出现合并症。为了使人们对常见的疼痛有所认识，对其家庭防治与康复方法有所了解，特编写了这本书。

本书以浅显的语言向读者介绍了某些疼痛的起因及影响因素、症状、危害、治疗及预防方法，既可作为患者及其家属身边的家庭医生，又可作为医务工作者的参考书。

祝您远离疼痛，享受幸福的生活。

编 者



你知道现代文明病“肌膜疼痛症候群”吗	1
何为慢性疲劳综合征	3
何为疼痛	5
疼痛是如何分类的	6
如何衡量疼痛	8
影响疼痛程度的因素有哪些	9
暗示对疼痛有影响吗	9
11	疼痛对人体有益还是有害
13	需要提防的“该痛不痛”的情况有哪些
15	为什么说“手腕疼痛莫轻视”
17	感觉到慢性疼痛，是疑神疑鬼吗
19	慢性疼痛与职业有什么关系
22	哪些疼痛该去医院就诊
24	发生疼痛时要关注什么问题

26	急性疼痛怎么办
26	慢性疼痛怎么办
27	顽固性疼痛怎么办
27	手术后痛怎么办
28	癌痛怎么办
29	疼痛对人体有什么影响
30	哪些疼痛可能是危险的急症
31	为什么有些女孩行经时疼痛剧烈
34	乳房疼痛一定是危险的病吗

孕妇如何避免背部疼痛	37
射精疼痛是怎么回事	39
你了解常见的三大慢性疼痛吗	41
你知道多少人头痛过吗	42
头痛如何分类	44
什么是器质性头痛	45
什么是功能性头痛	46
血管性头痛是怎么引起的	47
为什么会发生肌紧张性头痛	48

	神经性头痛有什么表现	50
	什么是丛集性头痛	51
	什么是心因性头痛	52
	偏头痛是怎么回事	53
	青春期头痛有什么表现	54
	头痛与性高潮有没有关系	55
	为什么要警惕运动中的头痛	56
	情绪不好会引起头痛吗	57
	头痛会因饥饿引起吗	59
59	吸烟与头痛有何关系	
60	饮酒为什么会引起头痛	
61	你知道哪些疾病会引发头痛吗	
65	维生素 A 过量为什么会致慢性头痛	
67	哪些类型的头痛很危险	
70	头颈及颜面部疼痛包括哪几类	
70	三叉神经痛是怎么回事	
72	如何治疗痛苦的三叉神经痛	
73	颈肩部疼痛是怎么回事	

77	如何治疗颈肩部疼痛
78	颈部疼痛一定是落枕吗
80	颈部疼痛怎么办
82	为什么颈背酸痛是上班族的潜在威胁
83	上班族如何缓解颈背酸痛
85	你曾下背痛吗，会由什么病引起
88	下背痛应如何治疗
90	哪儿疼痛是坐骨神经痛
92	用什么方法治疗坐骨神经痛

	怎样才能与腰酸背痛道再见	94
	腰痛是怎么回事	97
	哪些内脏疾病能引起腰背痛	100
	如何避免腰部肌肉过度劳累	102
	司机如何远离腰酸背痛	104
	腰肌劳损如何治疗	105
	颈肩疼痛及腰背酸痛有哪些特殊疗法	106
	痛风是什么病，如何形成的	109
	痛风病人什么地方痛	113

	如何诊断痛风	114
	如何治疗痛风	116
	痛风病人的膳食要注意哪些问题	121
	老年人的全身疼痛是怎么回事	123
	五十肩是怎么回事，如何治疗	125
	网球肘是网球运动员的病吗	128
美国老年学会为缓解老人慢性疼痛提出了		
	哪些建议	129
	你了解介入性疼痛疗法吗	132
135	如何评价止痛药的功过	
138	怎样防止止痛药的应用走入误区	
140	常用于疼痛疾病的中药配方有哪些	
141	不使用药物如何消除疼痛	
146	你听说过听古典乐、闻薰衣草可止痛吗	



你知道现代文明病“肌膜疼痛症候群”吗

许多上班族因为长期工作姿势不良，造成肌肉过度伸张，日久衍生为肌膜疼痛症候群，也就是日常俗称的“无名疼痛”。许多人年纪轻轻就颈肩酸痛，甚至连坐着不动都痛得难受，这是现代文明病，是一种因为工作压力、姿势不正确造成的肌膜疼痛症候群。

不要以为因疼痛去医院就诊的都是一些意外事故受伤后经过一定治疗的患者或年老肌肉关节有问题的患者，现在有越来越多的上班族因为工作和压力造成各种不同的症状也去找医生。这些上班族或学生去医院，表示肩膀、颈背酸痛，或是身体的某一块肌肉很不舒服，用手一按会痛得受不了，其实这些都是肌膜疼痛症候群。

所谓肌膜疼痛症候群，通常会有以下3个典型



效。不过，如果造成肌膜疼痛的压力、姿势等因素没有改善，很快又会复发。



何为慢性疲劳综合征

慢性疲劳综合征是美国疾病控制中心建议使用的的一个疾病名称。是指健康人不明原因地出现严重的全身倦怠感，伴有低热、头痛、肌肉痛、抑郁、注意力不集中等精神症状，有时淋巴结肿大而影响正常生活的一种临床综合征。以前对这种疾病的认识不足，把很多这样的患者误诊为神经衰弱。为此，美国疾病控制中心制定了一个诊断本病的标准。

主要标准

必须具备下列 2 项：

- 新近起病的严重而虚弱性疲劳，持续至少 6 个月。
- 没有发现引起疲劳的内科或精神疾病，如恶性肿瘤、自身免疫性疾病、感染性疾病、神经肌

● 低热(口腔体温 $37.6\sim 38.0^{\circ}\text{C}$ ，或肛门体温 $37.9\sim 38.8^{\circ}\text{C}$)。

● 非渗出性咽喉炎、咽喉部疼痛，持续时间较长。

● 颈部或腋下淋巴结轻度肿大，有压痛。

慢性疲劳综合症的病因目前尚不十分清楚。专家们初步研究认为，与EB病毒(非洲淋巴细胞瘤病毒)的感染有关。专家们的研究仍在深入之中。由于本病常常有低热、咽喉疼痛及淋巴结肿大等表现，所以，它与神经衰弱是不同的疾病。



何为疼痛

1986年，国际疼痛协会(IASP)曾定义：疼痛是一种不愉快的感受和情绪体验，伴随有组织损伤或潜在的组织上损伤。所以，疼痛是一组复杂的病理、生理改变的临床表现。疼痛可以是局部的，也可以是全身性疾病的反映，我们把具有以“疼痛”为



伤、擦伤、骨折、扭伤、肿瘤、术后、分娩等引起的疼痛。按部位可分为头痛、牙痛、颈肩痛、胸腹痛、腰腿痛等；但有的内脏疾病刺激引起的疼痛，其部位不在痛源处而在距离真实痛源相当远的体表区域，这种疼痛称为牵涉痛，如心绞痛的疼痛常发散到左肩、臂和腕。从疼痛出现的系统可将其分为软组织痛、关节痛、神经痛等，其中中枢神经结构损害引起的疼痛称为中枢性疼痛。根据疼痛的时程和程度，亦可分为急性痛、慢性痛和轻、中、重痛。有的截肢患者，甚至先天缺肢畸形的患者仍可感到自己不复存在的或根本未曾有过的肢体的疼痛，这称为幻肢痛。极度抑郁的人以及某些精神分裂症或癫痫症患者的疼痛可能是其幻觉症状之一。

以上各种疼痛的病理特点不同，因而治疗方法各异。





影响疼痛程度的因素有哪些

人的身体可认知的最低的疼痛体验称为痛阈，其大小除因疼痛部位而异外，还与主观因素和客观因素有关。

● **主观因素**：不同的性格，当时不同的情绪或精神状态，过去对疼痛的经历或体验等，均可影响到对于疼痛性质和程度的评估。

● **客观因素**：不同的环境，不同的区域或社会文化和受教育背景，不同的职业，不同的性别或年龄，均明显影响到疼痛诊疗过程中评估的准确性，临床上切不可忽视这类因素。



暗示对疼痛有影响吗

临床观察与实验研究都证明，暗示对疼痛有大



由于暗示对人的疼痛有很大作用，因此医务人员询问病人疼痛情况时，问话的语气、方式不同，得到的回答有很大的差别。例如，问病人“痛不痛？”“还痛吧？”前一个问法得到的疼痛回答与实际情况较为符合，第二个问法得到的疼痛回答比实际情况可能要多些。



疼痛对人体有益还是有害

到底人的身体为何会产生疼痛？它代表了哪些信息？我们又如何从疼痛的状况来审视自己的身体健康情况呢？其实，疼痛是机体遭到伤害的信号，可引起机体一系列防御性、保护性反应；疼痛就像是我们的身体的警铃，有了它，我们的身体才懂得在危险出现的时候“踩煞车”，通过紧急行动，避险祛害；所以，我们不应该要求无痛的世界。如果疾病和创伤不引起疼痛，人们就不能及时防护它。比如说，患了阑尾炎而不感到腹痛，就要贻误病情。



挥得并不充分。癌症在发病初期并无痛感，当感到疼痛时，都已进入晚期。过于剧烈的疼痛，有时不仅造成精神上的痛苦，还将导致机体生理紊乱，甚至引起休克，因此必须迅速予以解除或减轻。外科手术时就要求用各种麻醉方法，来缓解手术创伤所引起的剧烈的、难以忍受的疼痛。



需要提防的“该痛不痛” 的情况有哪些

疼痛是疾病的一个症状，往往可促使患者及时就医。然而当患有某些应该有疼痛的疾病，却没有疼痛，就往往不利于疾病的及时诊治。此类疾病常见的有以下几种：

● 无痛性心肌梗死。心肌梗死的常见症状是心前区压迫样闷痛，持续数小时至数天，病人可有恐惧、濒死感。但有些心肌梗死患者仅表现为胸闷，或者出现血压下降、心力衰竭、心律失常等情况，而

到每平方厘米 1 万个以上（为诊断尿路感染的有意义的数量）时，仍无尿痛、尿急症状，常危及肾脏，导致尿毒症。

● 无痛性血尿。泌尿系结石、结核、感染引起的血尿，多有尿痛症状或肾绞痛。泌尿道恶性肿瘤常可表现为无痛性间歇血尿，后果严重。

● 无痛性蛛网膜下腔出血。剧烈头痛与脑膜刺激症（如颈项强直等）为蛛网膜下腔出血较具特征性的表现，但在老年人，患了此病可能仅表现为神志改变、嗜睡等，而缺乏头痛症状。一旦延误诊治，短时间内即会危及生命。

这些疾病当缺乏疼痛时，通过相应的检查，仍可获得明确的诊断。因此，有疑似这些疾病的患者，宜及时就医，以免延误诊治。



为什么说“手腕疼痛莫轻视”

一些白领族的手腕经常会出现莫名其妙的刺